

広報しもかわ

Public Relations
Shimokawa

No.704

2020(令和2年).

2



表紙 1月11日 ふるさと成人式 より

- 2 令和元年度予算執行状況
- 4 第6期下川町総合計画の見直しについて
- 6 お元気ですか保健師です
- 8 認知症を理解して予防しよう！
- 10 もっと知りたい地域医療
- 11 消防署より
- 12 まちの話題
- 13 暮らしのお知らせ
- 20 第46回しもかわアイスクャンドルミュージアム ほか
- 21 図書室だより ほか



下川町イメージキャラクター
「しもりん」

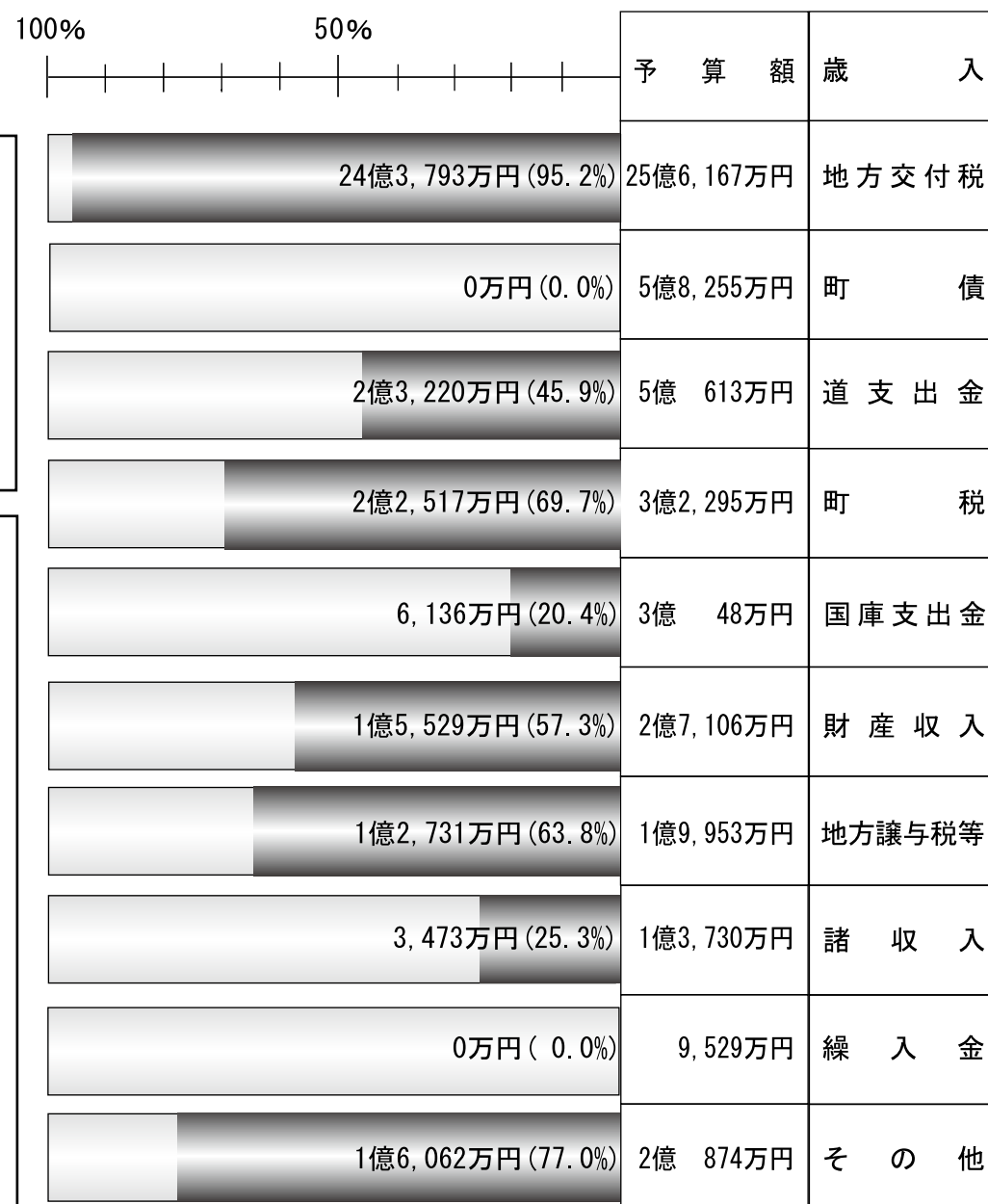
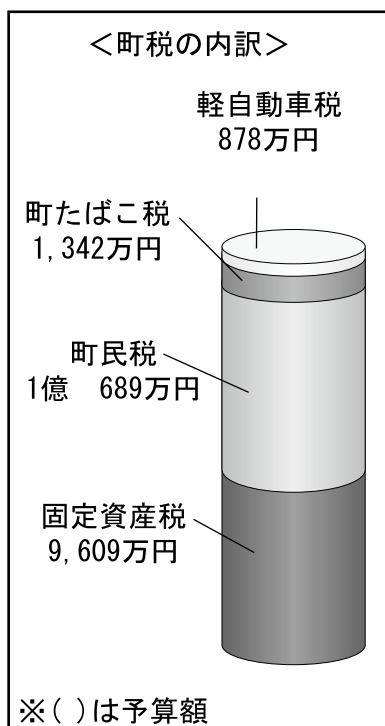


令和元年度予算

一般会計予算現額

収入済額
34億3,461万円

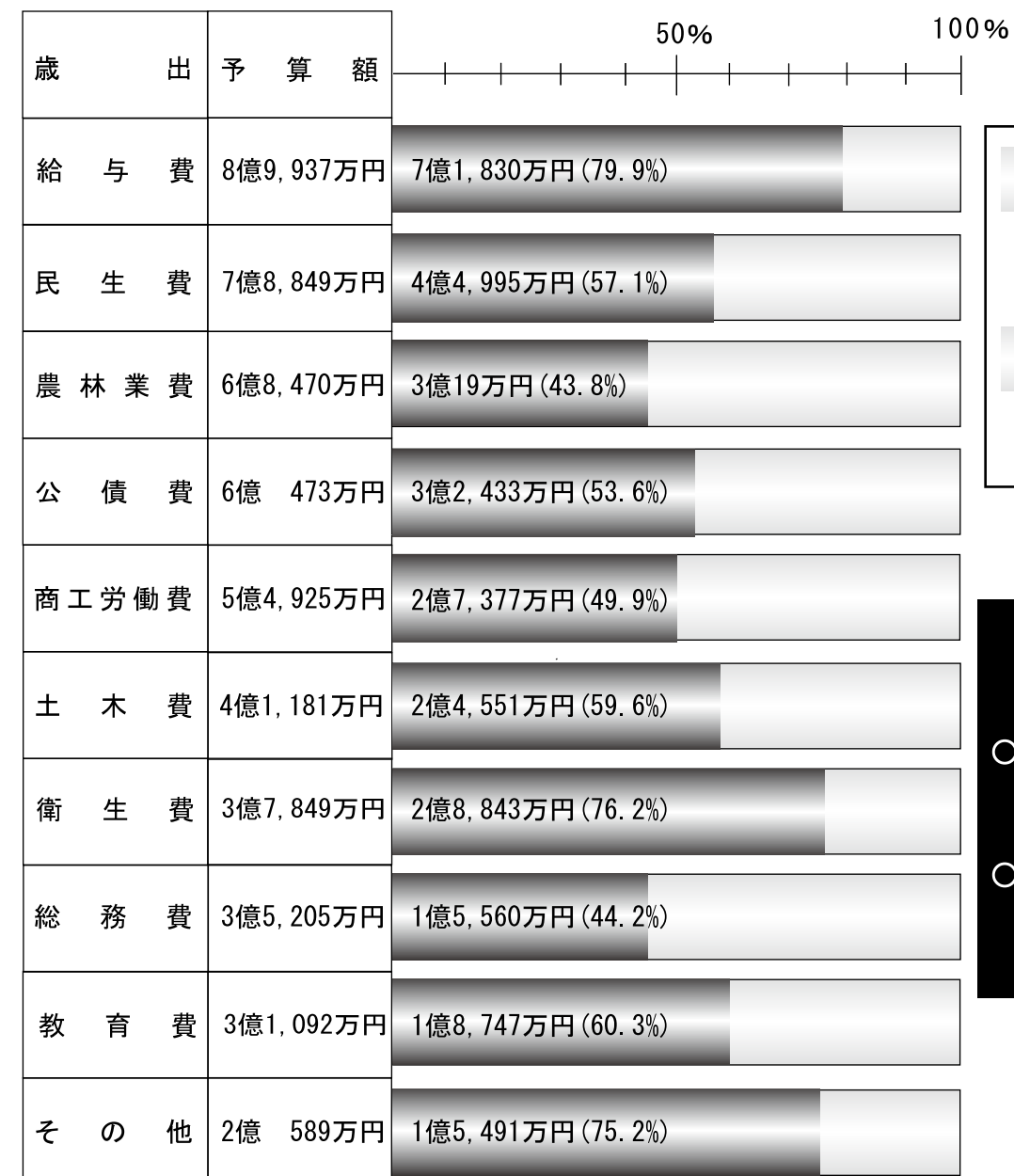
収入率
66.2%



執行状況【12月末現在】

51億8,570万円

令和元年12月末現在の予算の執行状況をお知らせします。



支出済額
30億9,846万円

支出率
59.8%

一般会計
(令和元年12月末現在)

○町債(借金)の状況
62億7,927万円

○基金(貯金)の状況
10億60万円

企業会計の状況

病院事業会計			
患者の概況(平成31.4.1~12.31)			
入院 6,164人			
外来 13,167人			
項目	予算額	執行額	
収益的収入	5億3,648万円	3億7,615万円	
収益的支出	5億8,272万円	3億6,165万円	
資本的収入	413万円	398万円	
資本的支出	825万円	413万円	

特別会計の状況

下水道事業		簡易水道事業	
■予算額	2億895万円	■予算額	1億1,034万円
■収入済額	2億2,638万円 (収入率12.6%)	■収入済額	5,794万円 (収入率52.5%)
■支出済額	8,777万円 (支出率42.0%)	■支出済額	6,412万円 (支出率58.1%)

介護保険	
〈介護保険事業〉	〈介護サービス事業〉
■予算額	■予算額
4億7,581万円	3億2,851万円
■収入済額	■収入済額
2億6,795万円 (収入率56.3%)	1億5,834万円 (収入率48.2%)
■支出済額	■支出済額
3億1,424万円 (支出率66.0%)	2億2,444万円 (支出率68.3%)

国民健康保険事業	
■予算額	4億8,025万円
■収入済額	2億8,845万円 (収入率60.1%)
■支出済額	3億5,515万円 (支出率74.0%)

後期高齢者医療	
■予算額	6,235万円
■収入済額	2,539万円 (収入率40.7%)
■支出済額	3,993万円 (支出率64.0%)

お問い合わせ
総務課 総務グループ
44251101
☆41251101

第6期 下川町総合計画の見直しについて

■お問い合わせ
政策推進課
☎ 4-2511 内線233
☆ 4-2511 02

○総合計画見直しと 見直し素案審議

町では、社会情勢の変化等に柔軟に対応し、効果的な町政運営を行うため、新たに実施する事業や内容を変更する事業などについて、毎年度、進捗管理計画を見直すこととしていきます。その見直し素案について、下川町総合計画審議会で審議を行い、昨年12月27日に筒淵忠雄会長から町長へ答申されましたので、主な意見を紹介します。

なお、町のホームページから、総合計画見直しに係る審議資料や答申書をご覧になれます。

トップページ↓更新情報
↓第6期下川町総合計画

○総合計画とは

総合計画は、町の目指す将来像など（基本構想）を明らかにするとともに、その基本構想の実現に向け取り組むべき施策（基本計画）や具体的な事業（進捗管理計画）を位置付けた計画で、町政運営を行っていくための基本となる計画です。



総合計画審議会からの主な意見

※紙面の都合により、答申書から一部抜粋し、表現を変えているところがあります。



◎福祉・教育部会

「医療機器整備等事業」

医療機器などを整備することは、受診者数の増加や町民の安心につながると考えられるので、性能などに配慮し進めていただきたいと思います。また、町の財政状況にも十分配慮して検討にあたってくださいと思います。

また、平成26年度に患者のリフレッシュを目的とし中庭が整備されたことから、整備されたものをしっかりと活用して、町民が和やかに医療を受け

「保健推進委員活動事業」

保健推進委員を担える人が減少する中、現状を見極めて保健推進委員の廃止を決定されたことを評価します。廃止にあたっては、健康診断の受診率に影響が生じることがないよう配慮していただきたいと思います。また、それにより、同業務を担う保健師の負担にも配慮し進めていただきたいと思います。

◎快適環境・地域づくり部会

「快適住まいづくり促進事業」

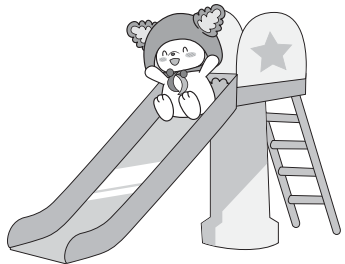
今年度から予算上限額を設定したことから、予算額が一杯になってしまい申請出来ない方がいたなど、不公平な状況になったことから、申請時期などによって差が生じないようにしていただきたいと思います。

また、今年度予定している支援内容の見直しについては、現在検討段階ではありますが、地域材を下川町内から産出された木材に限定することを検討しているとのこと、下川町産材に限定することで利用しづらい制度にならないようにしていただくとともに、太陽光設備への支援については、利用者が少ない状況ではありますが、廃止について

「公園整備事業」

では、SDGs未来都市として再生可能エネルギーの普及という視点も踏まえて検討していただきたいと思っています。

子どもなど利用者が少ない公園があることから、声掛けをしながら利用しようとしている町民グループもありますが、それら町民と協力しながら、また、課を超えた情報交換を進めながら、利活用に向けた取り組みも進めていただきたいと思います。



◎産業経済部会

「宿泊研修交流施設管理事業」

宿泊研修交流施設（結いの森）については、収入面の改善も必要かとは思いますが、今一度、支出面の見直し、経営研究をしていただき、管理経費の削減検討・検証を進め、黒字への転換を進められるよう改善していただきたいと思っています。

また、精度の高い収支計画を立て、より効果的な運営につなげていただきたいと思っています。

「まちおこしセンター管理事業」

まちおこしセンター（コモレビ）については、まちおこしセンターとしてあるべき姿を見定め、それに向けた効果的な施

策を打ち出し、課題解決を進めていただきたいと思っています。

今後のあり方を検討する際には、実際の利用者（学生など）の意見も聞き、より良い形での施設運営に繋げていただきたいです。

また、まちおこしセンター内での特産品販売を望む声もあり、視察などの際に利用も考えられま

すので、前向きに検討いただきたいと思います。



お元気ですか
保健師です

健やかな身体は、 目覚め・睡眠の よいリズムづくりから

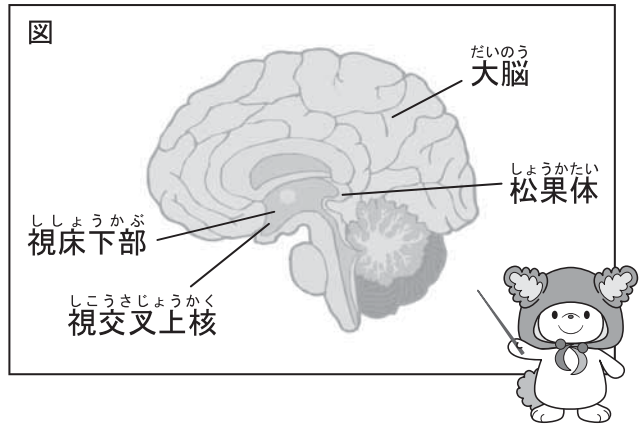
この視床下部は、私たちが生きていく上でとても大切な役割を果たしています。

■視床下部が大切な理由

①赤ちゃん・幼児

視床下部は、生後3か月頃から働き始めて4歳頃にはほぼ完成し、自律神経などを自動的にコントロールする能力が身につきます。この間は、視床下部をよく発達させて基礎をつくる大事な時期といえます。また、視床下部がスムーズに働いていると情緒が安定します。

視床下部の次に、理性や総合的に考え判断するといった人らしい高度な部分を司る大脳（図参照）が発達し、6歳頃にはほぼ完成します。大脳が



夜更かしや朝寝坊、寝だめなどが続くと、頭がボーっとする・疲れやすい・イライラするなどの経験はありませんか？私たちの身体の中で、目覚め・睡眠リズムと深く関係しているのは、脳の視床下部（図参照）という部分です。

表：睡眠に関する主なホルモンや神経伝達物質の働き

名前	リズム	主な役割
メラトニン (ホルモン)	・暗くなると分泌され始め、深夜にピーク ・夜の強い光によって分泌が遅れる	・体温を下げ、スムーズな入眠を促す ・抗酸化作用 ・減少により思春期早発につながる
成長ホルモン	・入眠から3時間以内の深睡眠時に分泌のピーク	・身体の成長を促し脂肪を分解する ・細胞の修復や疲労物質の排出
セロトニン (神経伝達物質)	・朝起床後に分泌が活発化し、日中に規則的に分泌する	・朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする

■カギは「光」



し、体内リズム（表参照）も良好に働くことができます。起床時間としては、大人も子どもも、朝7時までに起床して活動しだすとよいでしょう。

体内時計に一番影響力が強いのは光なので、不適切なタイミングで浴びる光は視床下部の働きを阻害します。特に夜間のテレビやスマートフォン、タブレット、ゲーム類などから発する光（ブルーライト）は、メラトニンの分泌を妨げてしまい眠りづらくなることに加え、目からの光の刺激により体内時計を狂わせます。これが続くことにより、さまざまな不調を引き起こしかねません。

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆4ー3356

しっかりと発達するためには、視床下部がスムーズに働き、情緒が安定していることが大事とされています。

②学童・大人

視床下部は、自律神経やホルモン調整の中枢であり、睡眠と覚醒や食欲の調節、内臓の働きの調節、体温の調節、代謝の調節、ストレスの受け答えなどを担っています。これらの調整がうまくいかなくなると、心身共にさまざまな不調をきたしやすくなります。視床下部をスムーズに働かせることは、心身のバランスを健やかに保つことにつながると言えます。

また日々暮らす中で、どうしても夜の就寝時間が遅くなってしまう場合があります。次の日の朝、「明日の朝はゆっくり寝ていたい」気持ちにかられませんか？そういう場合でも、できるだけいつもと同じ時間帯に起きて、光を浴びることが大事になります。日中眠くなる場合は、午後早めの時間に少しだけの昼寝（30分以内）をすることで、体内リズムに反せず夜の睡眠にも影響が少ないのでおすすめです。

■子どものメディアとの付き合い方

子どもの睡眠不足や睡眠障害が続くと、視床下部の働きを悪くすると同時に、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を悪化させたりすることが科学的にわかっています。

お子さんの健やかな成

■まずは体内時計をリセット！

視床下部が調整している様々な機能が、毎日適切なタイミングで発揮されるためには、視床下部にある視交叉上核（図参照）という部分の体内時計を毎日24時間にリセットする必要があります。体内時計のリセットには、光や温度変化、気温、食事などの刺激Ⅱ同調因子が必要です。その同調因子の中でも、一番影響力が強いのが光で、特に朝の光を目で認識することとされています。

朝起きて朝日などの光を目で認識すると、光情報は視床下部から松果体という部分に送られます。これにより松果体では、メラトニンというホルモンの分泌を日中は抑えて夜にたくさん分泌されるようにセットされ、夜に良好な睡眠へと導きます。そしてさらに大事なことは、毎日同じ時間帯に起床と就寝を繰り返すことです。これにより目覚め・睡眠のよいリズムができると、視床下部の働きも安定

長のためには、就寝の2時間くらい前からテレビやスマートフォン、ゲームなどのメディアを使用しないことが理想です。それぞれの家庭の生活事情も加味しながら、ご家族のなかで今一度、メディアとの付き合い方について話し合う機会を持つていただければと思います。

■いつでも「相談ください」

目覚め・睡眠リズムの乱れによる身体への影響は、ここでお伝えした他にも様々あります。目覚め・睡眠リズムに限らずですが、ご自身やご家族の健康管理で気になることなどがありましたら、よい方向へ向かいたいと思いますので、いつでもご相談ください。



認知症を理解して予防しよう！

〈認知症とは？〉

認知症とは、「記憶」「学習」「判断」「計画」といった脳の知的機能（認知機能）が、さまざまな原因により持続的に低下し、日常生活・社会生活に支障をきたした状態のことを言います。

認知症患者は、団塊の世代が75歳に達する2025年には5人に1人、さらに日本の高齢者人口がピークを迎えるとされる2040年には4人に1人が認知症になると見込まれています。

認知症は誰もがなる可能性のある病気。認知症を正しく理解することが予防の第一歩です。

〈認知症の症状〉

認知症の代表的な症状の1つに前頭葉症状があります。前頭葉は、思考、計画、想像、注意、行動や感情の抑制、コミュニケーションなどの高度な分析や判断といった「人間らしさ」を司る領域です。すなわち、前頭葉が障害されると「人間らし

さ」が失われてしまい、人格変化や行動異常を引き起こします。この症状は周囲から理解されにくく、認知症の理解が進まない原因の1つでもあります。

そしてもう1つ、認知症の代表的な症状が記憶障害です。目や耳などから入る情報は、記憶の中核である海馬（かいば）に集められます。そこで「大切な情報」や「関心のある情報」を鑑別して、これらを忘れないようにに長期間保存するようにできています。しかし認知症になると、入ってくる情報を正しく処理できなくなったり、注意機能が低下して必要な情報の鑑別ができなくなったり、記憶を保存する能力自体も低下してくるため、「覚えられない」「忘れてしまう」ということが起きます。誰しも年をとれば、年相応のもの忘れがみられるようになりますが、これは自然な老化現象です。一方、認知症は大腦に明らかな障害が出現する疾患であるため、加齢によるもの忘れと認知症による記憶障害はまったくの別物です。

〈認知症の予防〉

認知症の中で発症数が最も多く、全体の約50%を占めるアルツハイマー型認知症は、脳に特殊な蛋白が蓄積することで脳萎縮が引き起こされ発症します。運動や食事などが、この特殊蛋白の蓄積に影響することがわかっています。運動不足、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満などが認知症の発症リスクを高めると言われています。また脳血管性認知症は、生活習慣病が基礎疾患として大きな影響を及ぼす認知症です。生活習慣病の発症や重症化を予防するライフスタイルによって、認知症の発症を遅らせることが期待されています。

認知症治療に薬物療法がありますが、薬を飲むことで認知症の進行を遅らせたり、日常生活に支障をきたすような症状を軽減することはできません。認知症そのものを治すことは難しいのが現状です。しかし、糖尿病や高血圧症などの疾病をコントロールすること、脳や体をいきいきとさせる生活を心がけることで、認知症の発症や進行を遅らせることが期待できます。

- **運動**…家事や仕事のなかで運動の機会を増やす。
- **食生活**…減塩。野菜や肉・魚をバランスよく食べる。水分をとる。
- **社会活動**…社会活動やボランティアに参加し自分の役割をもつ。趣味や人との交流をもつ。
- **その他**…定期的に健診を受ける。禁煙する。

認知症予防のためには「何をしたらよいかわからない」「脳と体に、どう刺激ある日常を送るか」が大切です。「これをやったから認知症にならなかった」「あるいは「やらなかったから認知症になってしまった」という短絡的なものではないと思います。重要なのは、自分が楽しいと思う運動や趣味活動を意欲的に行う、強制されるのではなく気持ちよく体を動かすことなどを、定期的に行うことです。

〈認知症を理解して
支えあおう〉

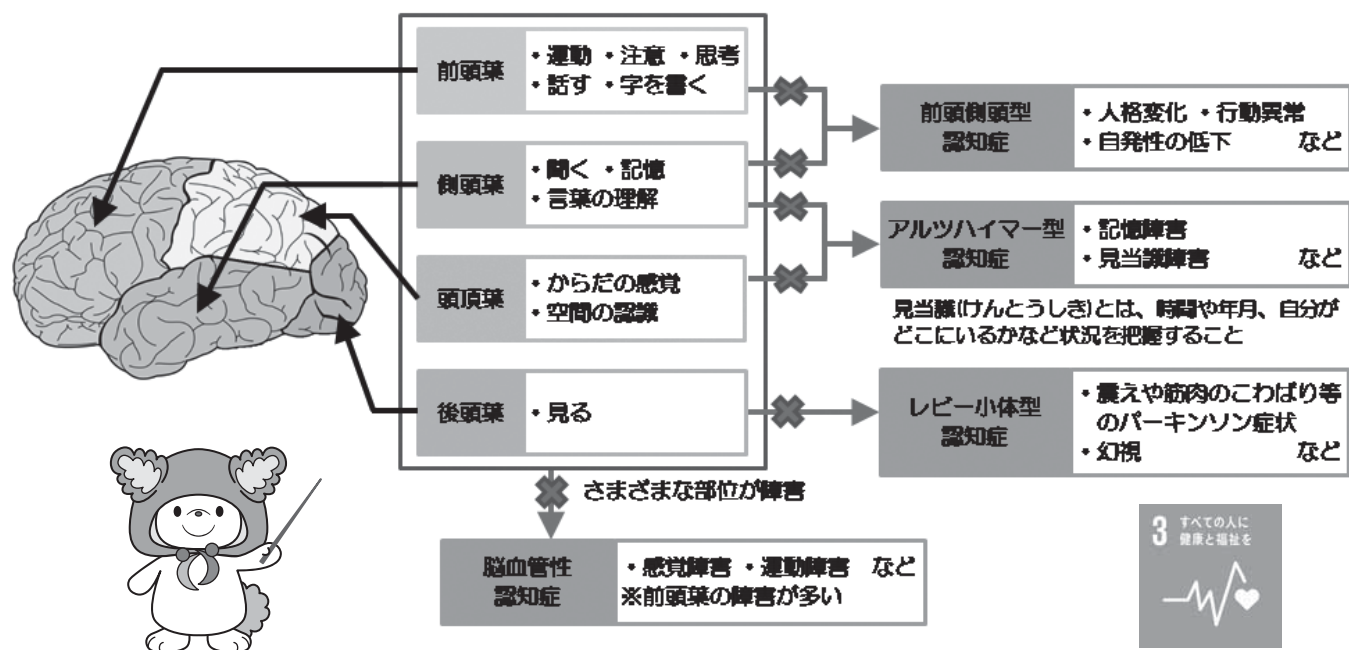
認知症について正しい知識と理解を持つことが支えあいの第一歩です。「認知症のことをもっと知りたい」と思った方に、認知症の講座を開催しています。職場や友だち同士、認知症のことを知りたいという仲間がいれば、どこでも開催可能です。研修を受けたキャラバン・メイトが講座を行います。ご希望の方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



認知症サポーターキャラバン

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。
電話や訪問でも相談をお受けしています。

いい老後
総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 ☎5-1165



連載

もつと



知りたい

地域医療

町立下川病院

訪問看護責任者

主幹看護師 矢野 眞由美

昨年に続き訪問看護のお話をします。今回は下川町での利用状況と合わせて訪問看護を知っていただきたいと思っています。

以前にもお話ししましたが訪問看護で受けられるサービスは、

・療養環境の確認と助言

介護保険サービスなどの手配状況の確認と助言、ガーゼやおむつ等医療用品の手配など。

・健康状態の観察と療養生活の助言

血圧・脈拍・体温・呼吸のチェック、食事・運動・休息などの助言。

・病氣治療のための看護

服薬確認・床ずれ処置、便処置や経管栄養、痰の吸引や点滴など。

・療養生活のお世話

シャワーや入浴、排泄のお手伝いなど。

・精神・心理的な看護

リラクゼーションのため手足や頭などをマッサージ、ゆっくりと時間をとって会話のお相手など。

・在宅でのリハビリテーション

日常生活動作の訓練など。

・介護者（ご家族）の相談や技術指導

家族の悩み相談、看護・介護の知識や技術指導など。

・介護サービスの使い方や連携方法の相談

介護保険や医療保険の説明、医療機関や自治体の相談窓口紹介など。

医師の指示書のもとに訪問看護を行っています。下川町内では現在16名の方が訪問看護を利用されています。

昨年8月より契約を結び『グループホームふるさ』へ週に1回訪問看護に伺い入居者様の健康状態の観察、生活上の支援や方法などを提供しています。

在宅では利用者様だけではなく家族の健康状態・精神状態の観察も行いケアさせていたいただいています。医師や関係各所との橋渡しもさせていたいただき、より良いケアを受けられるよう支援させていたいただいています。

《ちよつとうれしかった話》

先日訪問診療に同行した際にご家族様より、「本当に助かっています。家に居ながらにして医療を受けられて。通院が難しくなり待ち時間もつらくなっていたので本当にありがたいです」「訪問診療を知らない方もたくさんいるのではないのでしょうか。皆さんに知ってもらえたらいいと思います。」と笑顔でお話します。

てくれました。

訪問看護でも「来てくれると安心する」「また顔見せてね」訪問終了後、玄関先で見えなくなるまで手を振ってくれることなどなど沢山のエピソードがあり書ききれません。

私たちが支えているつもりが実は利用者の方々に支えられているんだなと思います。

私たち訪問看護師は利用者様が笑顔でいてくれることを祈り私たちも笑顔で提供させていただきます。いつもありがとうございます。

選ばれる看護師になれるようこれからも努力して参りますので宜しくお願いします。

■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-2039



防火製品の不適正販売にご注意を！

119

消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119

防火製品（消火器や住宅用火災警報器など）を電話や訪問で売りつけたり、場合によっては、販売や点検名目で家の中に上り込むなど不適正販売が道内で相次いでいます。

「消防署から来た」と身分を偽るケースや「息子さんに頼まれた」など親族が契約したように偽るケースなど様々な手段を使ってきます。

不審に思う電話や訪問があったら相手の身分と用件を確認してください。決してその場で契約せず、消防署や親族等に必ず確認してください。

～消防署員の訪問について～

消防署員が消火器などの防火製品を販売することはありません。

回覧板や行政端末で広報した上で火災予防運動期間中や調査業務のため訪問することがありますが、広報せずに訪問することや了解を得ずに室内を見回ることはありません。また、訪問する署員は身分証明書・立入検査証を携行していますので提示を求めています。



住宅用火災警報器の設置、点検をしましょう！



近年、住宅用火災警報器の電池切れや設置から10年を経過したもので、正常に作動せずそれ以降、取り外してから設置していないという世帯が見受けられます。住宅用火災警報器は万が一火災が発生した際に逃げ遅れを防ぐためには大変有効です。

ホームセンター等でも購入することができますので、点検と設置の見直しをしましょう。

【2019年 全出動件数】

火災件数	1 件
救急出動件数	140 件
搬送人員	134 人
警戒出動件数	19 件
救助出動件数	1 件
その他の出動件数	8 件

救急出動事故種別件数		搬送人員
交通	9 件	7 人
労働災害	9 件	9 人
運動競技	3 件	3 人
一般負傷	16 件	16 人
急病	63 件	61 人
転院搬送	37 件	37 人
その他	3 件	1 人
合計	140 件	134 人

全道ノルディックスキー競技大会



12月28日 スキー場

今年で35回目となる本大会では、全国各地より小学生から大人まで幅広い世代の選手が参加しました。当日は、「ジャンプ競技」「クロスカントリー競技」。そして、ジャンプの成績順にクロスカントリーの出発順が決まる「コンバインド競技」が会場で行われました。大会には下川ジャンプ少年団や下川商業高校生も多く参加しており、優勝を目指してがんばっていました。どの競技・年代も白熱した戦いを繰り広げていて、見ていた僕も思わず手に汗を握りました。



消防出初式



1月12日 バスターミナル2階

式では、消防殉職者に対する黙祷に始まり、北海道知事表彰など、消防団員に対する表彰が行われ、長年の活動の功績を称えました。その後、副管理者である谷町長のあいさつや、消防長、消防団長の訓示により、昨年の自然災害の猛威を受け、災害の恐ろしさを再確認するとともに町内の安全確保に対する意識を強め、決意を新たに結束を強めました。



ふるさと成人式

1月11日 バスターミナル2階



今年は23人の新成人がふるさと成人式に参加しました。式では新成人一人一人の紹介から始まり、全員がとても凛々しい声で返事をしていました。その後、新成人代表2名により町民憲章が読み上げられ、大人の仲間入りをすることへの自覚を強めるとともに、謝辞によりこれからの豊かな人生に対する思いが述べられました。当日は上名寄郷土芸能や下川溪流太鼓も披露され、地元文化による新成人へのお祝いも行われました。

暮らしのお知らせ

☆は、行政情報告知端末機の番号です

国民年金

令和元年分の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」について

年末調整や確定申告において、当年中に納付した国民年金保険料全額が社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務づけられていますので、大切に保管ください。

平成31年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付された人は、控除証明書が令和元年10月31日に日本年金機構から発送されます。

令和元年10月1月から令和元年12月31日までの間に、令和元年中に初めて国民年金保険料を納付された人については、令

和2年2月6日に発送される予定です。

ねんきん加入者ダイヤルについて

日本年金機構では、前述している社会保険料（国民年金保険料）控除証明書に関するお問い合わせのほか、年金の加入に関する一般的なお問い合わせについて、「ねんきん加入者ダイヤル」を利用することが出来ます。また、事業者や厚生年金保険加入者向けの照会も電話対応を行っていますのでご利用ください。電話番号については、下記のとおりです。

■お問い合わせ

日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp>
旭川年金事務所
年金の加入手続き、納入相談など

ねんきん加入者ダイヤル

- ・国民年金加入者向け ☎0570-003-004
 - ・事業所・厚生年金加入者向け ☎0570-007-123
- 営業日
月～金曜日：午前8時30分～午後7時
第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日はご利用できません。

☎0166-27-1611
年金相談の予約など
☎0166-72-5004
役場税務住民課年金担当
☎4-2511
内線116・117
☆4-251103

お知らせ 弁護士による巡回無料法律相談

弁護士が身近にいないため法律問題のアドバイスが受けられず、貰えるものが貰えなかったり、払わなくていいものを払ってしまった、守られるべき権利が守られない、町内で無料法律相談を開催します。

相談には、旭川弁護士会所属の名寄ひまわり基金法律事務所の弁護士が対応いたします。

秘密は厳守されますので、ぜひ、この機会にご利用ください。

※相談は、お一人様、30分とさせていただきます。相談に際しては、予約のみとさせていただきますので、事前の連絡をお願いいたします。予約

の状況によってはご希望時間に添えないこともありますので、ご了承ください。

■日時

2月26日（水）
午後1時15分
～午後5時5分

■場所

公民館3階A会議室

■相談担当

菊地 顕太 弁護士

■主催

旭川弁護士会

■共催

下川町

■予約先

税務住民課

住民生活グループ

☎4-2511内線112
☆4-251103



名寄税務署からのお知らせ
【確定申告会場開設期間等について】

名寄税務署では、次のとおり確定申告会場を開設します。

申告書の作成には時間がかかりますので、なるべくお早めにお越しください。

■開設期間

2月17日(月)
～3月16日(月)
(土曜・日曜・祝日除く)

■受付時間

午前9時から午後4時まで
※会場の混雑状況により受付を早めに締め切る場合があります。

■確定申告会場

名寄税務署 2階会議室
名寄市西1条北1丁目11番地

2月14日(金)以前は、確定申告会場を開設

しておりません。

確定申告のご相談は、申告会場を開設する2月17日(月)以降にお越しください。

【65万円の青色申告特別控除の適用要件が変わります(税制改正)】

税制改正により、令和2年分の確定申告から、65万円控除を受けるためには、「現行の65万円の青色申告特別控除」の適用要件に加えて、①「e-Taxによる申告(電子申告)」又は②「電子帳簿保存、かつ、電子帳簿保存の承認申請書を税務署に提出する

運転免許証更新時講習
(2月6日から3月5日まで)

名寄文化センター会場

- 違反運転者講習(2時間)
2月6日(木)午後2時
- 初回運転者講習(2時間)
3月5日(木)午後2時
- 一般運転者講習(1時間)
2月6日(木)午後5時30分
2月13日(木)午後2時
3月5日(木)午後5時30分
- 優良運転者講習(30分)
2月6日(木)午後7時
2月13日(木)午後1時
3月5日(木)午後1時

下川交通防犯センター会場

- 優良運転者講習(30分)
3月2日(月)午後1時



■お問い合わせ

名寄税務署
☎01654-21157

(令和2年分に限っては、令和2年9月30日までに承認申請書を提出し、同年中に承認を受ける)「のいずれかの要件を満たす必要があります。詳しくは、名寄税務署へお問い合わせください。

生活・仕事相談会を開催します

生活や仕事などに関する悩みごと、困りごとなどについてご相談ください。【要事前予約】

- 開催日時 令和2年2月12日(水)、令和2年3月10日(火)
各日とも①午前10時～午前10時50分
②午前11時～午前11時50分の2回
- 開催場所 総合福祉センター「ハピネス」
- 申込期限 開催日前日の午後3時までに電話・FAX・メールのいずれかで予約してください。
- 相談料 無料
- 申込先・実施主体



自立相談支援事業所「かみかわ生活あんしんセンター」
(旭川市豊岡1条2丁目1-16)

☎0166-38-8800 FAX 0166-33-0021

メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

相談開始時間確認等のため、センターにより電話連絡することがあります。

税のお知らせ

令和元年分確定申告
令和2年度分住民税申告
が始まります

町では、公民館で次の
申告の受付を行いますの
で、期限内に申告をして
ください。

【所得税及び復興特別所 得税確定申告】

2月17日（月）
～3月16日（月）
（土曜・日曜・祝日除
く。）

午前8時30分から午後5
時まで

（正午から午後1時までを
除く。）

※最終日3月16日（月）
の受付は正午まで

▼申告が必要な人

次ページのフローチャー
トを参照ください。

（申告が不要な人の説明
も一部記載。）

▼申告に必要なもの

- ①印鑑
- ②給与・年金の源泉徴収
票（原本）、報酬・料
金等の支払調書（写）等
- ③営業所得等がある場合
は収支計算書及び仕
入、売上、必要経費等
の明細書等
（※青色申告の人は、
直接税務署へ申告をし
てください。また、土
地・建物、株式などを
売った人の譲渡所得の
申告についても同様で
す。）
- ④生命保険、地震保険、
平成18年以前契約の長
期損害保険等の控除証
明書
- ⑤医療費控除の明細書、

セルフメディケーショ
ン税制の明細書及び一
定の取組の証明書類等

- ⑥社会保険料、国民健康
保険税等領収書、国民年
金保険料等の控除証明書
等

- ⑦身体障害者手帳、療育
手帳、精神障害者保健
福祉手帳、介護保険に
よる65歳以上の要介護
認定者等に対する障害
者控除対象者認定書等

- ⑧所得税等の還付申告の
場合は振込先口座のわ
かるもの、納める申告
の場合は口座使用印鑑

- ⑨マイナンバー（個人番
号）の記載＋本人確認
書類（詳細は別記）など

申告期限の終期が所得
税等の納期限です。納付
が遅れた場合や残高不足
等により口座振替ができ

なかった場合には、法定
納期限の翌日から納付日
までの延滞税を併せて納
付する必要がありますの
で、ご注意ください。

【住民税（個人の町・道 民税）申告】

所得税等の確定申告と
併せて、令和2年1月1
日現在、下川町に住所の
あった人を対象に、住民
税の申告の受付を行いま
す。

▼申告が必要な人

次ページのフロー

チャートを参照のうえ、
申告が必要な人は、関係
書類（所得税等確定申告
参照）を持参のうえ、期
限内に申告をしてくださ
い。

▼申告が不要な人

- ①税務署に所得税等の確
定申告書を提出する人

- ②給与収入のみで勤務先
から給与支払報告書が
町に提出されている人

- ③公的年金等の収入のみ
で日本年金機構等から
公的年金等支払報告書
が町に提出されている
人

（※②又は③の人で、扶養
控除等の修正等が必要な
人や各種控除を受けたい
人は申告が必要です。）

- ④合計所得金額が、次
ページのフローチャー
トの「個人の町・道民
税の非課税限度額」以
下の人



個人の町・道民税の申告フローチャート

スタート!

下部の「所得税等の確定申告が必要な人」に該当しますか？

はい

税務署・役場税務住民課・e-Taxなどで所得税等の確定申告を行ってください。
所得税等の確定申告を行った場合、町・道民税の申告は必要ありません。

いいえ

令和2年1月1日、下川町に住所(住民登録)がありましたか？

いいえ

下川町への申告は必要ありません。
(1月1日現在の住所地で申告してください)

はい

平成31年1月1日から同年12月31日までに収入がありましたか？

いいえ

※町・道民税は非課税になるため、町・道民税の申告は必要ありませんが、税証明が必要な場合や国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、高額療養費の自己負担限度額、各種医療費助成制度の区分判定などに所得額などが必要な場合は、税金がかからなくても申告が必要です。

はい

収入は障害年金・遺族年金・失業給付金などの非課税所得のみですか？

はい

いいえ

どのような収入状況がありましたか？ 次のA～Cからお選びください。

A 公的年金収入がある人

源泉徴収票の扶養人数はありますか？

いいえ

公的年金収入が
65歳以上 148万円以下
65歳未満 98万円以下

はい

公的年金以外に所得がありますか？

はい

B 給与収入がある人

お勤め先の給与以外に収入がありましたか？

いいえ

扶養控除・生命保険料控除・医療費控除・社会保険料控除などの控除を追加しますか？

いいえ

はい

C その他の所得がある人

はい

合計所得金額が、個人の町・道民税の非課税限度額以下になる(下記参照)

いいえ

公的年金などの所得金額と公的年金など以外の所得金額の合計額(合計所得金額)が、個人の町・道民税の非課税限度額以下になる(下表参照)

いいえ

扶養控除・生命保険料控除・医療費控除・社会保険料控除などの控除を追加しますか？

はい

町・道民税の申告は不要です

町・道民税の申告が必要です

★所得税等の確定申告が必要な人

- ①公的年金などの収入金額のほかに20万円を超える所得がある人、年金収入金額が400万円を超える人や事業所得、不動産所得などがあり、所得税等の納税額がある人(公的年金などの収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金など以外の所得金額が20万円以下の場合は、確定申告不要(ただし、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等の受給者は申告必要)ですが、町・道民税の申告が必要な場合があります)
- ②年末調整した給与以外の所得が20万円を超える人
- ③給与を2か所以上から受けている場合で、年末調整を受けなかった給与の収入金額と給与所得以外の合計金額が20万円を超える人
- ④源泉徴収された税金や予定納税した税金が納めすぎになっていて還付申告をする人
- ⑤雑損失や株式の損失など、翌年以降に損失を繰り越したい人……など

個人の町・道民税の非課税限度額

本人と扶養親族等の合計人数	65歳以上の人(昭和30年1月1日以前生まれ)		65歳未満の人(昭和30年1月2日以降生まれ)	
	公的年金等の所得と他の所得の合計(合計所得金額)	公的年金等の収入のみの場合(収入金額)	公的年金等の所得と他の所得の合計(合計所得金額)	公的年金等の収入のみの場合(収入金額)
1人	28万円	148万円	28万円	98万円
2人	73万円	193万円	73万円	147万3,334円
3人	101万円	221万円	101万円	184万6,667円

(注1) 本人と扶養親族等の合計人数は、扶養親族、同一生計配偶者、本人の合計人数です。
本人と扶養親族等の合計人数が4人以上の場合は、税務住民課までお問い合わせください。

▼注意点など

「上場株式等の配当所得等及び譲渡所得等に係る住民税の課税方式の選択」について、住民税において所得税等と異なる課税方式の選択を希望される人は、所得税等の確定申告書を税務署に提出するのとは別に、住民税の申告書を、税額決定通知書・納税通知書が送達されるときまでに、下川町に提出する必要があります。ですのでご注意ください。

今回の申告により令和2年度住民税額が決定するのは、給与特別徴収の人（住民税を給与天引きされる人）が5月上旬頃、それ以外の人（住民税を納付書払い若しくは口座振替払い、年金特別徴収で天引きされる人）は6月上旬頃になります。なお、申告されていない収入等を確認した場合、それを加えて計算するため、申告時にお伝えした住民税額が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

■お問い合わせ

税務住民課税務・収納グループ

☎ 4-2511 内線 114

☆ 4-2511 03

名寄税務署

☎ 01654-2-2157



平成28年以降の確定申告書等の提出の際には、
マイナンバーの記載+本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。

本人確認書類

◆マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの人は

- マイナンバーカードだけで、本人確認(番号確認と身元確認)が可能です。
- ご自宅からe-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出が必要です。

◆マイナンバーカードをお持ちでない人は

番号確認書類

《ご本人のマイナンバーを確認できる書類》

- 通知カード
 - 住民票の写し又は住民票記載事項証明書
(マイナンバーの記載があるものに限りです。)
- などのうちいずれか 1 つ



身元確認書類

《記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類》

- 運転免許証
 - 公的医療保険の被保険者証
 - パスポート
 - 身体障害者手帳
 - 在留カード
- などのうちいずれか 1 つ★

★ 法定調書の作成などを行う事業者に対してマイナンバーを提供する必要がある場合に、写真表示のない身元確認書類の提示又は写しの提出をするときには2種類以上必要です。

※上記は、本人が申告書等を提出する場合です。(注：郵送時は、写しを同封してください。)

※代理人が申告書等を提出する場合は、①「申告者本人の番号確認書類(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)」+ ②「代理人の身元確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)」+ ③「代理権の確認(委任状(原本)、申告者本人のマイナンバーカード、公的医療保険の被保険者証など1点)」について確認できる書類の提示又は写しの添付が必要です。(注：郵送時は、写し(委任状は原本))を同封してください。)

※なお、申告書における控除対象配偶者や扶養親族、事業専従者については、これらの書類は不要ですが、申告者本人が控除対象配偶者や扶養親族、事業専従者のマイナンバーを確認してください。

(注) 平成30年1月以降、一部の手続について、番号確認書類(通知カード等)の提示又は写しの添付を省略することができます。(例：一定の要件を満たした青色申告者の、還付申告以外の所得税等の確定申告)詳しくは、国税庁ホームページ「番号法施行規則の改正についてのお知らせ」をご覧ください。

「入湯税」を令和2年度から課税します

下川町では、令和2年4月1日から、五味温泉の整備等に充てるために、町内の鉱泉浴場のある宿泊施設（五味温泉）に宿泊される入湯客に対し、1人1泊につき150円の入湯税の課税を開始します。

（小学生以下の子や日帰り入浴等には課税されません。）

納税は、宿泊の際に、五味温泉窓口で行っていただくこととなります。

入湯税とは

入湯税は、環境衛生施設や鉱泉源の保護管理施設、観光施設、消防施設の整備に要する費用などに充てるために、鉱泉浴場（温泉を利用する浴場）における入浴行為に課税する目的税です。

※目的税とは、使いみちが決まっている税金のことをいいます。

■課税免除される人

○小学生以下の子

（年齢12歳に達する日（誕生日の前日）以後の最初の3月31日までの間にある人）

○日帰りで入湯する人

○天災その他特別の事情がある場合において、課税免除すべきと町長が認める人

■お問い合わせ

税務住民課

税務・収納グループ

☎ 4-2511 内線114

☆ 4-251103



皆様から寄付をいただきました。ありがとうございます。（敬称略）
12月16日～1月15日受領分

・下川町に

一般事業として

内山 俊子（千葉県）

社会福祉事業として

松井 進（神奈川県）

・あけぼの園に

福内 良治（西 町）

北星信用金庫

清水 三郎（上名寄）

森田 セツ子（旭町）

下川カラオケ愛好会

・社会福祉協議会に

生前のご交誼に謝して

北広島市 三戸 浩巳（亡母）

緑 町 西野喜代子（亡夫）

西 町 長谷川澄子（亡義母）

共栄町 平間ヨシエ（亡夫）

緑 町 森 みや子（亡夫）

緑 町 鈴木 忍（亡母）

南 町 金野 富子（亡夫）

南 町 松久 雅浩（亡義母）





3歳になる「まちのたから」
をご紹介します!

おたんじょうびおめでとう

まちのたから



のざわ あらた

溪和 野澤 新 くん

(平成29年1月16日生まれ)

好きな食べ物 いちご・ヨーグルト・チョコレート
好きなあそび 車・ロボット・追いかけて

いつも私たちを楽しませてくれてありがとう!
これからも健やかに大きく育ってください。

のざわ じゅん・なほこ

おたんじょうびおめでとう

まちのたから



かわい けんご

南町 河合 健吾 くん

(平成29年2月25日生まれ)

好きな食べ物 エビ・パン・果物
好きなあそび ダンス・おままごと

何をするにも、いつもハチャメチャなケンゴ。
最近では、トイトレも頑張っています。もうすぐ
3歳になるけれど、妹想いの元気いっぱいなお兄
ちゃんいてください。 かわい しんご・ゆか

Q 貴重なご意見
ありがとうございます

しもかわ議会だよりに
ついて伺います。

今回の表紙から「しも
かわ議会だより」が「し
もかわG I K A I」と変
更されたのでしょうか?

また、表紙の下の方に
小さく「しもかわ議会だ
より」と記載したのだし
ょうか?

高齢化率が上昇してい
るなかで、なぜあえてロ
ーマ字表記にし、発行元
が大々的に表記されなけ
ればならなかったのだし
ょうか?

議会だよりでの回答を
希望します。

A 意見について
回答します

日頃より議会運営にご
理解とご協力を賜りまし
て、感謝申し上げます。

今回、議会広報の表紙を
変更したことにつきまし
ては、令和元年は議会の
改選期であって、議会構
成も新しい体制となりま
した。このことから、表
紙デザインを一新し、新
しい読者層を獲得する目
的や、字体や内容等も、
これまで以上に読みやす
く、気にとめていただき
手に持つてもらおう紙面と
するため、変更したもの
です。



町では町民の皆さんのご意見をまちづくりに
活かす広聴活動として、「知恵の環」を実施し
ています。知恵の環では、皆さんが日頃より抱
えている身近な疑問や問題点、ご意見やご提案
を随時受け付けています。

■お問い合わせ
政策推進課
☎ 4-2551-11 内線233
☆ 4-2551-102

第46回しもかわアイスクャンドルミュージアム

●開催日(期間):2/15(土)~2/16(日)

日 時 2月15日(土) 17:00~20:00

2月16日(日) 10:30~20:00

場 所 にぎわいの広場(メイン会場)
まちおこしセンターコモレビ

メイン会場となるにぎわいの広場では、夜と昼それぞれの見どころがあります。

夜は総数2,000個のアイスクャンドルの灯をゆっくり楽しんで頂ける写真映えスポットや、線香花火を楽しめるブースが出現!

昼はBBQ大会に加え、ちびっこ雪中宝探しや雪ぞりレース、長靴飛ばしなど、来場者参加企画が盛りだくさん!

コモレビ会場では中庭に子どもの雪遊びエリアが設置され、室内ではパフォーマンスやワークショップなど、各日様々な企画が行われます。

『アイキャンフォトコンテスト』や自作のアイスクャンドルを展示する『アイスクャンドル博』も是非ご参加ください。

詳しくはIP告知端末の情報か、しもかわ観光協会HPをご覧ください。



■お問い合わせ
アイスクャンドルミュージアム
実行委員会事務局(しもかわ観光協会)
☎4-2718

自衛官募集

	自衛官候補生(男子・女子) 2月及び3月試験
応募資格	18歳以上33歳未満 (令和2年4月1日現在)
受付期間	2月試験: 2月12日(水) 締切 3月試験: 2月21日(金) 締切
試験日	※2月16日(日)・17日(月)のいずれか1日を指定できます。 ※3月1日(日)・2日(月)のいずれか1日を指定できます。
試験会場	旭川 細部受付時にお知らせいたします。



興味のある人、詳しい説明を聞きたい人は、お気軽に下記までご連絡ください。

■応募・お問い合わせ
自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所
☎01654-2-3921

※受験申し込みは役場総務課でも対応いたします。
☎4-2511内線225
☆4-251101



図書室だより

☎4-2511内線519

※※ご利用いただける時間は午前10時～午後6時までです。

※13日(木)、27日(木)は午後7時30分まで延長開室します。

※11日(火)、23日(日)は祝日のため24日(月)は振替休日のためお休みです。

※図書室にある本や新しく入った本はご自宅のインターネットからも検索できます。

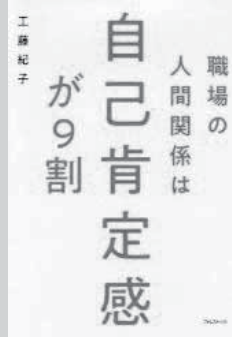
【パソコン用】<https://ilisod001.apse.jp/lib-shimokawa/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>【スマートフォン用】<https://ilisod001.apse.jp/lib-shimokawa/sp/>

『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』

ブレイディ みかこ／著
新潮社

英国のエリート小学校から、イカした元・底辺中学校へ入学した「ボク」。世界の縮図のような日常はすべてにぶちあたって考え、悩むしかない！親子の成長物語。

『職場の人間関係は自己肯定感が9割』

工藤 紀子／著
フォレスト出版

攻撃してくる人、めんどくさい人、苦手な人とのコミュニケーション術。タイプ別「あなたを悩ます人」への対処法。



『かいけつゾロリ スターたんじょう』

原 ゆたか／さく・え
ポプラ社

おれさまがアイドルグループをプロデュースするぜ！

児童書

この他にもたくさんあります。

労働相談

お気軽にご相談ください。

相談日

月曜日から金曜日

午前10時から午後3時

場所

労働相談所
(錦町62)

■お問い合わせ・ご相談
連合北海道下川地区連合会
☎4-3207

戸籍の窓口 (敬称略)

(12月16日～1月15日受付)

お悔やみ申し上げます

住所氏名	年齢
住 所 氏 名	年 齢
西 町 蓑 島 秀 子	95 歳
西 町 長 谷 川 ス イ	97 歳
緑 町 山 口 義 弘	85 歳
共 栄 町 平 間 久 喜	70 歳
緑 町 森 一 茂	75 歳
錦 町 村 田 ハ ル イ	98 歳
緑 町 鈴 木 智 恵 子	75 歳
南 町 金 野 功 雄	82 歳
南 町 花 井 由 夫	88 歳
南 町 阿 部 晶 子	77 歳

編集後記

最近、時間の経過スピードがとても速く感じます。1日単位では長いのですが、1か月単位・1年単位だと本当にあつたという間です。気がついたら僕も今年で26歳。高校卒業から8年目になろうとしています。ついこの間まで20歳くらいだったはずがどうしてこうなったのでしょ。時の流れが怖いんです。

さて、この時期になると毎年職場内で人事異動のうわさが始まります。時期的にはまだまだ早いです。いろいろな予想が飛び交いドキドキが始めます。僕自身、今いる政策推進課は1年目とはいえ異動の可能性がゼロというわけではありません。もし異動となり広報しもかわ読者の皆様に僕のそこそこ面白い編集後記を提供できなくなると思うと心が痛いです。きつと皆様の心の拠り所が一つ減ってしまうのではないかと思います。ごめんなさい冗談です。

最近、編集後記を読んでいるという話をいろんな方からお聞きしたので調子に乗りました。2020年は今まで以上に謙虚に生きたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。

2019年12月末現在

人の動き()は前月比

■人口	3,254	(-7)
男	1,548	(-4)
女	1,706	(-3)
■世帯	1,733	(+2)
出生	0	死亡 7
転入	4	転出 4

交通事故死ゼロ日数

1664日

まちのカレンダー

◎日程や場所などが変更になる場合があります。

ご利用、お申込みの際は、必ず担当にご確認ください。

◎紙面の都合上行事や施設の名称を省略しています。

◎会議は一般の人が傍聴できるものを掲載しています。

◎町立病院夜間診療:受付は18:30までです。

◎あそびの広場:就学前の乳幼児と保護者の交流の場です。

◎0歳児あそびの広場:0歳児と保護者の交流の場です。

※いずれも場所は認定こども園「こどものもり」です。

◎図書室夜間開室は19:30までです。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2 2	3 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	4 献血 10:00 乳幼児予防接種 13:00 しもかわ新喜劇DVD上映会 18:30	5 乳児相談(6~7か月児) 9:30	6 あそびの広場 10:00	7	8 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)
9 両親教室 13:30	10 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	11	12 0歳児あそびの広場 10:00 新入学児童一日 入学・保護者説明会 (小学校)	13 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療 図書室夜間開室	14 新入学生入学説明会・ 保護者説明会(中学校)	15 第46回 アイスクヤンドル ミュージアム
16 第46回 アイスクヤンドル ミュージアム	17 歯の相談・フッ素塗布 10:00 ウィークエンドスクール (中学生 16:30) 所得税等の確定申告及び 住民税申告(3/16まで)	18 乳幼児予防接種 13:00 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	19	20 あそびの広場 10:00	21	22 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00) ブックスタートフォローアップ 14:30
23	24 ウィークエンドスクール (中学生 16:30)	25 乳幼児予防接種 13:00	26 0歳児あそびの広場 10:00 巡回無料法律相談 13:15	27 あそびの広場 10:00 町立病院夜間診療 図書室夜間開室	28	29 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)
1 商業高校卒業式	2 ウィークエンドスクール (中学生 16:30) 固定資産税・国民健康 保険税・介護保険料・ 後期高齢者保険料 第4期納期限	3 乳幼児予防接種 13:00	4 乳児相談(9~10か月児) 9:30	5 あそびの広場 10:00 ブックスタート 10:00	6 乳児健診 13:00	7 ウィークエンドスクール (小学3・4年 9:00) (小学5・6年 10:00) (中学生 10:00)